

**Wtorek**  
**30 Grudnia 2025 r.**  
**Lesko**

**Dieta Podstawowa(1)**

| Śniadanie/IIŚniadanie                                                                                                                                                                                             | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja/Posileknoctny                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten,mleko,soja), szynka z pasieki 50g , pomidor50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten) herbata 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler,orzechy ), makaron 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja, orzechy ), łopatką wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko) , kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) | Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko), ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao250ml ( mleko)<br><br>Jabłko 100g |

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa(6)**

| Śniadanie/IIŚniadanie                                                                                                        | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja/Posileknoctny                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Szynka z pasieki 80g pomidor 50g ,mix sałat 10g ,masło 10g (mleko) chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten) herbata 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron pełnoziarnisty 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja), łopatką wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko) herbata 250ml, | Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko) ogórek świeży 50g Masło 10g (mleko) chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata250ml,<br><br>Jabłko 100g |

**Dieta Podstawowa(1)**

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik Pokarmowy [g] | Sód[mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy Tłuszczowe Nasycone(SFA)[g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne[g] |
|----------------|------------|-----------------------|---------|---------|--------------|-----------------|-------------|-----------------------------------|------------|-----------------------------|
| 2063,91        | 87,43      | 30,78                 | 1772,28 | 5,53    | 68,97        | 275,01          | 6,74        | 22,43                             | 44,33      | 244,82                      |

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa(6)**

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik Pokarmowy [g] | Sód[mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy Tłuszczowe Nasycone (SFA)[g] | Cukier [g] | Węglowodany Przewajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|---------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|-----------------------------|
| 1874,92        | 78,47      | 34,85                 | 1162,35 | 4,67    | 73,45        | 223,64          | 5,21        | 14,41                              | 26,59      | 189,21                      |

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Mrozińska*  
Joanna Mrozowicz